

BERATUNG

Zucker, Zähne und die Zahnarztrechnung

Wie sich Zahnschäden vermeiden lassen, warum wir die Zahnarztrechnung selber bezahlen und wie das eine mit dem anderen zusammenhängt.

Im Jahre 1870 konsumierte ein Bewohner der Schweiz durchschnittlich fünf Kilogramm Zucker pro Jahr. Um die Jahrhundertwende waren es schon 23 kg. Trotz Wirtschaftskrise kletterte der Zuckerkonsum in den frühen 1930er Jahren auf 44 kg. Diese Beobachtungen passen recht gut zu den Forschungsergebnissen, welche über die Entwicklung der Zahnfäule, sprich Karies, bekannt sind. Mit der obrigkeitlichen Beschränkung des Zuckerkonsums auf 18 kg während des 2. Weltkrieges trat sofort ein deutlicher Rückgang der Zahnkaries auf.

Trostlose Zustände

400 Jahre zuvor war Karies noch eine typische Krankheit der Oberschicht. In Westeuropa blieb der Zuckerkonsum bis weit in das 18. Jahrhundert hinein auf die Haushalte Adelliger und reicher Bürger beschränkt. Erst in der zweiten Hälfte des 19. Jahrhunderts setzte sich der neue, billige Rübenzucker durch. Zucker wurde zu einem alltäglichen Nahrungsmittel und Zahnfäule rasch zu einer Volkskrankheit. In der Schweiz sorgten sich Ende des Jahrhunderts Mitglieder der neu gegründeten Zahnärztereinigungen um die Mundgesundheit von Kindern. Der Zahnarzt Alfred Brodtbeck hielt in seinem Lebenslauf fest: «Als Privatzahnarzt bekam ich einen grossen Einblick in die bedenklichen Zustände der kindlichen Mundhöhlen. Anfang 1894 untersuchte ich in verschiedenen Primarklassen in Frauenfeld. Beim Anblick dieser trostlosen Zustände gab es für mich kein zurück mehr zur weiteren Erforschung dieses Gebietes.» Seine Empfehlungen sind auch heute noch gültig: «Täglich müssen alle Speisereste, die zwischen den Zähnen liegen, sorgfältig mit



Zucker versüsst das Leben – und schadet den Zähnen. Ein massvoller Genuss reduziert auch die Zahnarztrechnung.

> 10 eigene Zähne besitzt im Durchschnitt noch die Hälfte der Patientinnen und Patienten, die zur Zeit in Schweizer Pflegeheimen leben. Etwa 80% aller Schweizer Pflegeheiminsassinnen und -insassen tragen abnehmbare Voll- oder Teilprothesen.

>> Fortsetzung von Seite 1

Bürste und Wasser entfernt werden, weil sie die Hauptursache der Zahnkaries sind; Kein Übermass an Süssigkeiten, da sie sich im Munde zu Säuren verwandeln, die die Zähne zerstören.»

Anfänge der Schulzahnpflege

Die Gründung der ersten Schulzahnklinik 1885 in England liess Schweizer Zahnärzte aufhorchen. Am 13. Januar 1908 öffnete die Schulzahnklinik Lu-

zern ihre Pforten. Noch im Herbst des selben Jahres bekam auch Zürich seine erste Schulzahnklinik. 1911 regelte Genf als erster Kanton die Schulzahnpflege in einem Gesetz. Schweizer Zahnärzte mussten zahlreiche Schwierigkeiten überwinden, und der Erfolg der Prophylaxe hing lange von vielen Einzelnen ab. Mittlerweile gilt die Schweiz als Pionierland der Präventivzahnmedizin. Bei den Kindern ist der Kariesbefall in den letzten 40 Jahren um nicht weniger als 90% zurückge-

gangen. Heute gilt der Grundsatz, dass man die eigenen Zähne lebenslang gesund erhalten kann.

Zahnschäden sind vermeidbar – teure Rechnungen auch

Weil Zahnschäden vermeidbar sind, müssen die meisten Behandlungen durch den Patienten selbst bezahlt werden. Das Schweizer System belohnt damit diejenigen, die ihre Zähne gründlich putzen. So wird auch erreicht, dass sich in der Zahnmedizin keine unkontrollierte Kostenentwicklung ergibt. Die Krankenkassen müssen nur ganz bestimmte, seltene Zahnbehandlungen bezahlen, welche vom Patienten nicht vermieden werden können. Die Ausgaben für zahnmedizinische Prophylaxe und Behandlungen betragen gemäss Bundesamt für Statistik in der Schweiz rund 34 Franken pro Kopf und Monat. Das entspricht 0,4% des durchschnittlichen Haushaltbudgets. Für Alkohol und Tabak, auch das erfährt man von den Statistikern in Neuenburg, geben wir drei Mal mehr aus...



Zahnschäden sind vermeidbar.
Wer seine Zähne pflegt, wird belohnt.

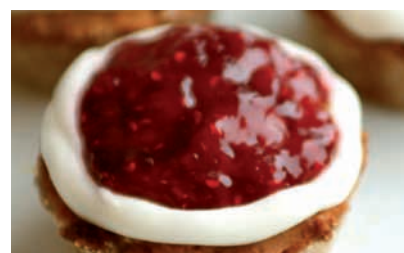
Tipps für gesunde Zähne

Die wichtigsten Vorbeugemassnahmen sind:

- Nach jeder Mahlzeit Zähneputzen mit fluoridhaltiger Zahnpaste.



- Fluoridiertes Kochsalz verwenden.
- Zähne regelmässig vom Zahnarzt SSO kontrollieren lassen.
- Zuckerkonsum einschränken.
- Süsses nur zu den Hauptmahlzeiten.



Wie Karies entsteht

Karies («Zahnfäule») beginnt in den tiefen Grübchen («Fissuren») der Kauflächen und an den Kontaktpunkten zweier benachbarter Zähne. Dafür verantwortlich sind Mikroorganismen, die in der feuchtwarmen Mundhöhle optimale Lebensbedingungen finden. Ihre Hauptnahrung ist, – nebst anderen Stoffen aus Speiseresten – Zucker, den sie in wenigen Minuten zu Säuren vergären. Diese dringen in den Zahnschmelz ein und entkalken ihn. Entkalkter Schmelz erscheint kreidig weiss und ist das erste Anzeichen von Karies («kariöser Kreidefleck»). Bricht die beim Kreidefleck noch vorhandene Oberfläche ein, ist das «Loch» – der Kariesschaden – entstanden. Im fortgeschrittenen Alter liegen die Zahnhäse nach normalem Rückgang des Zahnfleischsaumes freier und sind schwieriger mit der Bürste zu erreichen. Zudem besteht der Zahnhals nicht aus Schmelz, sondern aus Wurzelentin. Dieses ist aber weitaus weniger stabil als der schützende Zahnschmelz, so dass leichter eine Entkalkung stattfinden und damit Karies entstehen kann. Um dies zu verhindern, sind besonders sorgfältige Prophylaxemassnahmen angezeigt. Ihr Zahnarzt SSO berät Sie gerne.

Gepflegte Zähne kennen kein Alter

Wer im Alter nicht auf einen gewissen Biss verzichten möchte, tut gut daran, seinen Zähnen schon vorher Gutes zu tun. Für eine sorgfältige Zahnpflege und Mundhygiene ist es jedoch nie zu spät.

Je älter Seniorinnen und Senioren werden, desto häufiger gehen sie zum Arzt. Gerade umgekehrt präsentiert sich die Situation beim Zahnarzt: Ab zurückgelegtem 60. Altersjahr nehmen die Zahnarztbesuche stark ab. Zahnprobleme scheinen im Alter – in Anbetracht anderer gesundheitlicher Beeinträchtigungen – in den Hintergrund zu treten. Was aber viele nicht wissen oder unterschätzen: Probleme in der Mundhöhle können sich auf das Allgemeinbefinden und damit auf die Lebensqualität auswirken.

Gesundheitliche Risiken

Wissenschaftlich belegt ist die Tatsache, dass Seniorinnen und Senioren mit einer guten Mundhygiene auch allgemein gesünder sind. Ernsthaftige Auswirkungen kann eine mangelhafte Mundhygiene durch Karies, Zahnfleischentzündungen und Eiterherde an Zähnen haben, indem nicht nur die Kaufunktion, sondern auch das Gesamtbefinden eingeschränkt wird: Bakterien aus Entzündungsherden im Mund wandern via Blutbahn an andere Körperstellen und können dort Infektionen, Schmerzen oder Krankheiten hervorrufen. Umgekehrt können Krankheiten wie Dia-

betes, Herzkrankheiten oder Krebs das Zahnfleisch und die Zähne beeinträchtigen. Hinzu kommen oft Probleme durch Mundtrockenheit («Xerostomie»), die als Nebenwirkung vieler Medikamente bekannt ist. Mundtrockenheit ist unangenehm bis quälend, da das Kauen, Schlucken, Sprechen und die Geschmacksempfindung stark beeinträchtigt sind. Speichelmangel führt zu einer wesentlichen Erhöhung der Kariesgefahr, hat Auswirkungen auf den Halt einer Prothese und begünstigt die Entstehung von Druckstellen und Entzündungen.

Sorgen Sie vor!

Mundhygiene und Prophylaxemassnahmen gegen Zahnschäden bei Betagten unterscheiden sich nicht von jenen bei anderen Erwachsenen. Unabhängig davon, ob Seniorinnen und Senioren ihre Mundhygienemassnahmen selber durchführen können oder nicht, müssen die noch vorhandenen Zähne wie auch der Zahnersatz regelmässig und korrekt gereinigt werden. Etwa die Hälfte der Betagten in Schweizer Pflegeheimen verfügt noch über eigene Zähne. Rund 80% tragen abnehmbare Voll- oder Teilprothesen. Die Mehrheit dieser Menschen ist nicht mehr in der Lage, selbständig eine genügende Mundhygiene zu betreiben. Wichtig ist deshalb, dass diese Personengruppe ein- bis zweimal jährlich einer zahnärztlichen Kontrolle unterzogen wird. So können Schäden an Zähnen, Zahnfleisch und in der Mundhöhle erkannt und frühzeitig entsprechende Massnahmen besprochen und eingeleitet werden. Dentalhygienikerinnen, Zahnärzte und Betreuende sind gleichermaßen gefordert, durch persönliche Anleitung sowie durch Vermittlung von Pflgetipps, speziellen Hilfsmitteln und Institutionen, die weitergehende Informationen und Dienstleistungen anbieten, für eine ausreichende Mundhygiene zu sorgen.



Er hat gut lachen: Die Hälfte der Betagten in Schweizer Pflegeheimen verfügt noch über eigene Zähne.



Seniorinnen und Senioren mit einer guten Mundhygiene sind auch allgemein gesünder.

Kaugummi

Das Kauen eines zahnfrendlichen Kaugummis (Signet: lachendes Zahnmännchen) stimuliert den Speichelfluss und trägt so dazu bei, Speiseresten wegzuspülen und Säure unschädlich zu machen. Wo einmal keine Zahnbürste verfügbar ist – beispielsweise nach einem auswärtigen Essen – können solche Kaugummis gute Dienste leisten. Achtung: Der exzessive Genuss von Kaugummi mit Sorbitol kann Blähungen und Durchfall verursachen!

Erbrechen

Nach Erbrechen und/oder saurem Aufstossen empfiehlt sich die sofortige Spülung des Mundes mit Wasser. Noch besser ist die Benützung einer fluoridhaltigen Spüllösung. Zahnbürsten ist dagegen nicht angesagt: Der von der Magensäure aufgeweichte Zahnschmelz würde durch das Bürsten beschädigt.

Prothese

Nachts können Sie Ihre Prothese nach der Reinigung in einem Glas mit sauberem Wasser oder trocken in einer Schachtel oder einem Tüchlein aufbewahren. Lassen Sie Ihre Prothese aber nicht über Tage austrocknen. Wenn Sie Ihren Zahnersatz zudem täglich für einige Minuten in ein sauerstoffhaltiges Reinigungsbad legen, bilden sich weniger Bakterien, was das Tragen angenehmer und hygienischer macht.

Reklamationen

Kann bei Patientenreklamationen keine Einigung mit dem Zahnarzt erzielt werden, müssen sich die Mitglieder der Schweizerischen Zahnärzte-Gesellschaft SSO der Beurteilung durch die zuständige kantonale Zahnärztliche Begutachtungskommission ZBK unterziehen. Die ZBK verfügt auch über eine Ombudsstelle, die solche Reklamationen direkt erledigen kann. Anfragen bei der Ombudsstelle sind für Patientinnen und Patienten kostenlos.

Mehr zu diesen Themen:

<http://www.sso.ch>

SSO

Altgold für Augenlicht

Wohin mit Ihrem alten Zahn- gold? Wohin mit nicht mehr benötigtem oder nicht mehr zeitgemäsem Goldschmuck? Die vom Ostschweizer Zahnarzt Dr. Max Schatzmann 1980 ins Leben gerufene und von der SSO unterstützte Aktion «Altgold für Augenlicht» nimmt Ihre Altgoldspenden dankend entgegen. Die SSO setzt sich in Zusammenarbeit mit dem Schweizerischen Roten Kreuz (SRK) seit Lancierung dieser Aktion für die Verhütung und Heilung von Armutblindheit ein. Mit dem Erlös aus den eingeschmolzenen Edelmetallen und dem weiterverkauften Schmuck macht das SRK augenmedizinische Behandlungen in Nepal, Tibet, Ghana, Mali, Togo und Tschad möglich. Das SRK hat spezielle, bei Ihrem Zahnarzt erhältliche Sammelkuverts für diese Aktion entwickelt, nimmt Ihre



Die Aktion «Altgold für Augenlicht» nimmt Ihre Altgoldspenden dankend entgegen.

© Jenny Brun, www.schmuck-werk.ch

Gold-, Schmuck- oder Geldspenden aber auch gerne direkt entgegen:

Schweizerisches Rotes Kreuz
«Augenlicht schenken»
Rainmattstr. 10, 3001 Bern

CARTOON



Schweizerische Zahnärzte-Gesellschaft
Société Suisse d'Odonto-stomatologie
Società Svizzera di Odontologia e Stomatologia
Swiss Dental Association

SSO

Unsere Zahnärzte.

Impressum Zentrale Informationskommission, Etienne Barras/Presse- und Informationsdienst SSO, Postfach, 3000 Bern 8 Redaktion Felix Adank, Urs Laederach Grafisches Konzept atelierrichner.ch Layout Marianne Kocher Druck Stämpfli Publikationen AG, Bern Bilder Keystone Copyright SSO